

Kochen mit Klaus

Leicht & Lecker!

Nudel-Thunfischtopf mit Feta

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 1 Zwiebel, 2 Knobizehen, 2 EL Tomatenmark, 400 g geh. Tomaten, Öl
- 180 g Spiralnudeln, 100 g Feta-light, 200 ml Gemüsebrühe, Pfeffer,
- Salz, 1-2 EL Saucenbinder, 100 g TK-Erbsen, 1 kl. Dose Mais,
- 1 Dose Thunfisch (Saft), Majoran, 1 EL Pizzagewürz, TK-Petersilie

Zubereitung:

1. Nudeln nach Angabe zubereiten. Zwiebel u. Knobi fein, Feta klein würfeln. Mais u. Thunfisch abtropfen lassen.



2. Zwiebeln u. Knobi in etwas Öl glasig dünsten. Tomatenmark einrühren u. anschwitzen. Mit Tomaten u. Brühe ablöschen, salzen u. pfeffern. Saucenbinder einrühren u. aufkochen.



3. Erbsen u. Mais einrühren, 5 Min. erwärmen. Nudeln unterheben u. mit Salz u. Pfeffer abschmecken. Thunfisch in Stücken u. $\frac{3}{4}$ Feta vorsichtig unterheben, Kräuter einrühren.



Tipp des Chaoten: *Dazu einen trockenen Weißwein genießen!*



Erstellt von Klaus am 20.01.2017